

年が明けてあっという間に一ヶ月が過ぎましたね。2月3日は「節分」です。次の日、2月4日は「立春」、春の始まりの日です。2月19日は「雨水」と言い、雪どけ水がチロチロ流れだすところです。寒い日が続いていますが、暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせています。背筋を伸ばして春を待ちましょう。

身体測定を行いました

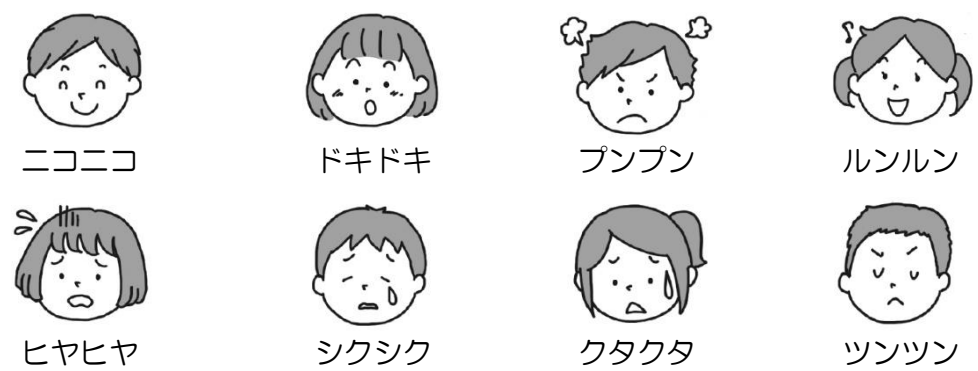


学年	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.2	119.5	23.2	23.1
2年	127.9	126.9	26.6	26.6
3年	132.2	132.4	30.9	29.9
4年	136.5	138.2	34.6	32.4
5年	141.5	143.9	37.1	37.4
6年	150.9	149.7	45.5	41.5

☆身長や体重の変化とともに、心も少しずつ大きく育っています。子どもの成長に寄り添っていただき、ご家庭でお気づきのことや心配なことがありましたら、いつでもお話ください。

「あなたの^{げんき}こころ、元気ですか？」

《いまの気持ちはどんな感じ？》



《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

「こころ」はどこにありますか？・・・実は「こころ」は脳にあります。私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていませんか？気持ちをおさえつくと体によくありません。だれかに話して気持ちをあらわしてみましょう。2月は「こころ」について少し考えてみるのもいいかもしれませんね。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス・花粉症のちがい

この季節はかぜやインフルエンザの流行期ですが、中には花粉症に悩まされる人も出てきます。早い人では1月下旬くらいから花粉症の症状が出始めます。平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともあります。それぞれの特徴をまとめてみました。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス	花粉症
原因	ほとんどがウイルス（ライノウイルス、コロナウイルスなど200以上の種類がある）	インフルエンザウイルス（流行を起こすのはA型とB型） 	新型コロナウイルス（SARS-CoV-2） 	主にスギやヒノキなどの花粉（他の植物の場合もあり、1年通してみられることも） 
症状	くしゃみ・鼻水・咳、のどの痛みなどが中心。熱は37℃台がほとんど。全身症状はあまりない。	38～40℃の高熱・悪寒・倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状が急激に強く出る。肺炎などを併発することもある。	咳・倦怠感・筋肉痛・味覚障害・息苦しさなどが中心。下痢や頭痛の症状がでることも。発熱がみられることもある。	くしゃみ（続けて出る）・鼻水（サラサラしている）・鼻づまり。目の症状（かゆみ・涙・充血など）も見られる。
予防や対策	・手洗い・うがい・消毒をこまめにする。 ・栄養と休養（すいみん）をしっかりとる。 ・こまめに部屋の換気をし、加温や加湿も行う。 ・流行期には人ごみをさける。 ・マスクをつける。 			・花粉との接触をできるだけさける。 ・マスク、メガネ ・洗顔やうがい ・こまめな掃除など

◎上の表は、あくまでめやすです。症状には個人差がありますので、勝手に自己判断をしないで何かおかしいと感じたら、すぐに病院へ行くようにしましょう。



7つのまちがいをさがそう

